พึงตามรักษา จิตตน

เขมรังสี ภิกขุ



พึงตามรักษาจิตตน

เขมรังสี ภิกขุ

พึงตามรักษาจิตตน

เขมรังสี ภิกขุ

พิมพ์ครั้งที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๕
จำนวนพิมพ์ ๓๕,๐๐๐ เล่ม
จัดพิมพ์โดย วัดมเหยงคณ์ ตำบลหันตรา
อำเภอพระนครศรีอยุธยา
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๐๐๐
โทรศัพท์ : (๐๓๕) ๘๘๑-๖๐๑-๒
โทรสาร : (๐๓๕) ๘๘๑-๖๐๓
www.mahaeyong.org,
www.watmahaeyong.net

ออกแบบ / จัดทำรูปเล่ม / พิสูจน์อักษร
คณะศิษย์ชมรมกัลยาณธรรม
พิมพ์ที่ บริษัทขุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด
โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๕-๗๘๗๑-๓

ขอมอบเป็นธรรมบรรณาการ

แด่

....

จาก

....

ที่อยู่ของจิตที่หาง่าย
คือลมหายใจ
เพียงคอยตามรู้อยู่
หายใจเข้า หายใจออก
ยาวหรือสั้น



นะมัตถุ รัตตะนะตะยัสสะ ขอนอบน้อมแด่พระรัตนตรัย ขอความผาสุกความเจริญในธรรมจงมีแก่ญาติสัมมาปฏิบัติธรรมทั้งหลาย

ต่อไปนี้ก็เป็นเวลาอันสมควรที่จะได้ปรารภธรรม เราทั้งหลายมาพร้อมเพรียงกัน เพื่อที่จะฟังธรรมกันในบรรยากาศที่

ร่มรื่นท่ามกลางแมกไม้ นั่งอยู่บนพื้นดิน ตามโคนไม้ ธรรมชาติเช่นนี้สัปปายะเหมาะ ที่จะให้เราได้ฟังธรรม ได้ปฏิบัติธรรม ได้ ปรารภธรรมะในบรรยากาศของผู้มีศีล เชิญชวนให้จิตใจของเราผ่องใส

การเป็นผู้มีศีล และการประพฤติ พรหมจรรย์ของเรานี้จะทำให้จิตใจของเรา สะอาดผ่องใส เหมาะที่จะเป็นเครื่องรองรับ คุณธรรมต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น เสมือนเสื้อผ้า ที่ได้ชำระซักฟอกให้สะอาดดีแล้ว พร้อมที่ จะนำมาย้อมสีต่างๆ ให้งดงามขึ้นมา เรา

ต่างมาประพฤติพรหมจรรย์ รักษาศีล มีการสำรวมกาย สำรวมวาจา ก็เหลือแต่ทางใจที่เราจะมาพัฒนาให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ ด้วยการลดละสละกิเลส เจริญภาวนา อันจะนำจิตของเราให้พ้นจากทุกข์ได้

การที่เราเข้ามาวัด หลีกเร้นจากเรื่องบันเทิงใจที่เร้าใจให้ลุ่มหลง มาอยู่กับสถานที่ที่สัปปายะต่อการปฏิบัติ ทำให้จิตของเราสงบระงับ เสมือนว่าเราได้มาอยู่ในถิ่นที่อยู่ของบิดา คือได้ทำตามคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า สมเด็จ

พ่อของเรา เหมือนดังที่พระองค์ได้ตรัสเล่าให้ภิกษุทั้งหลายฟัง เรื่องนกมูลไถ

มีนกมูลไถตัวหนึ่ง ถูกเหยี่ยวเฉี่ยวเอาไป ในขณะที่มันอยู่ในกรงเล็บของเหยี่ยว นกมูลไถก็รำพึงรำพันว่า "เป็นเพราะเราอับโชค มาอยู่ในถิ่นของผู้อื่น ถ้าเราอยู่ในถิ่นของบิดาของเรา เราจะสู้เหยี่ยวนี้จนเอาชนะได้"

เหยี่ยวได้ฟังเจ้านกมูลไถก็คิดว่า เจ้านกนี่อวดดี ตัวมันเล็กนิดเดียว แรงก็

นิดเดียว เหยี่ยวก็เลยถามว่า "ที่บอกว่าถิ่นของบิดานั่นน่ะ ที่ไหนหรือ"

นกมูลไถก็ตอบว่า "ที่ที่ชาวนาเขาไถดินไว้ใหม่ๆ นั่นแหละถิ่นบิดาของเรา"

"เอ้า ถ้าอย่างนั้นเราจะปล่อยเจ้าไป"

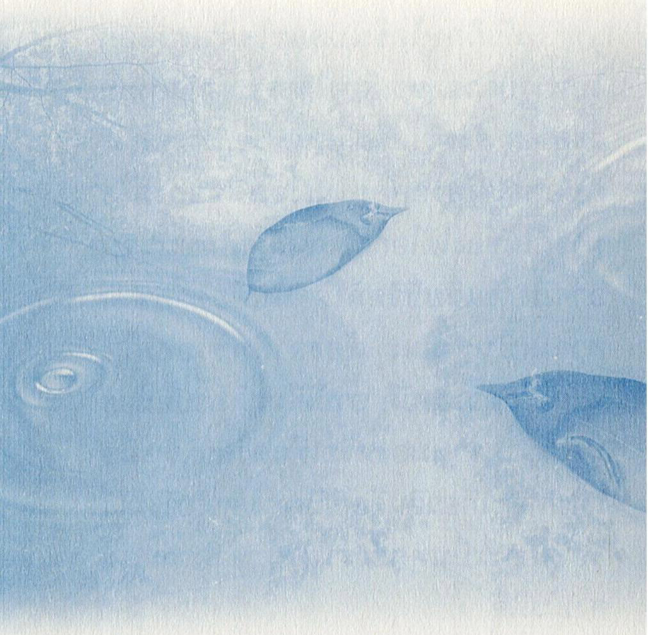
เหยี่ยวก็ถือดีเหมือนกัน ถือว่ามีกำลังมาก จึงคิดสบประมาทว่า เจ้านกมูลไถนี้มันจะเก่งสักแค่ไหนเชียว เดี๋ยวจะจับกินให้ดู ก็เลยประมาท ปล่อยนกมูลไถไป

นกมูลไถก็บินไปสู่ที่นาที่ชาวนาเขาไถเสร็จใหม่ๆ ซึ่งดินจะเป็นก้อนๆ มันก็ไปยืนอยู่บนก้อนดิน แล้วร้องท้าเหยี่ยว "มาซิเหยี่ยว มาสู้กัน"

เหยี่ยวก็บินวนอยู่บนอากาศ มองดูนกมูลไถอยู่ พอได้ยินคำท้าเหยี่ยวก็โกรธมาก คิดว่าไอ้นกตัวนี้มันตัวนิดเดียวยังจะมาท้าเรา เหยี่ยวก็บินโฉบลงมาอย่างเร็วและแรง เอาหัวปักดิ่งลงมาจะเฉี่ยวนกมูลไถ เจ้านกมูลไถคอยท่าอยู่ พอได้จังหวะเห็นเหยี่ยวดิ่งตัวลงมา มันก็ผลุบตัวลงไป

หลบซ่อนอยู่ใต้ก้อนดิน เหยี่ยวเบรกไม่ทัน อกจึงกระแทกก้อนดินสิ้นใจตาย

พระพุทธเจ้าตรัสเรื่องนี้เปรียบเทียบให้ฟังว่า ภิกษุก็เหมือนกัน เมื่อไม่อยู่ในถิ่นที่บิดา (พระองค์) แนะนำไว้ ไปอยู่ในถิ่นอื่นก็จะเป็นอันตราย ที่ใดหรือที่ไม่ใช่ถิ่นของบิดา ก็คือการปล่อยจิตใจไหลออกไปสู่อารมณ์ภายนอก ปล่อยให้จิตใจเลื่อนไหลไปในรูปสวย เสียงเพราะ กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัสอันน่าใคร่น่าปรารถนา นี่ไม่ใช่ที่ซึ่งพระบิดาแนะนำ



ถ้าภิกษุใดขืนปล่อยใจตัวเองออกไปหารูปสวย หาเสียงไพเราะ กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัสเครื่องปรนเปรอทางร่างกาย ก็ย่อมจะต้องตกอยู่ในเงื้อมมือของมาร มารก็ได้ช่องได้โอกาสเล่นงานภิกษุนั้นจนอาจถึงกับเสียชีวิตก็ได้ นั่นคือตายจากความเป็นสมณะ ต้องลาสิกขาออกไป หรือไม่ก็ต้องอาบัติ อาบัติใหญ่ อาบัติน้อย มีความเศร้าหมองหรือเดือดร้อนใจ เมื่อใจไปเกาะเกี่ยวยินดีอยู่กับกามคุณอารมณ์ จิตใจก็จะเป็นทุกข์เร่าร้อน หาความสุขสงบไม่ได้

ดังเรื่องของภิกษุรูปหนึ่งในสมัยพุทธกาล ซึ่งท่านได้ยินคำเล่าลือถึงความงามของนางสิริมาว่าเป็นคนสวยมากก็อยากเห็น นางสิริมาเป็นหญิงงามเมือง (หญิงโสเภณี) ในสมัยนั้นคนที่จะได้รับคัดเลือกให้เป็นหญิงงามเมืองนี่ต้องเป็นหญิงที่สวยงามมาก ปรากฏว่านางสิริมานี้ ภายหลังนางมีศรัทธาเลื่อมใสในพุทธศาสนาและยังบรรลุธรรมเป็นโสดาบันด้วย นางได้นิมนต์พระไปรับบาตรที่บ้านนางทุกวันๆ

เมื่อถึงวาระ ภิกษุหนุ่มรูปนี้ก็ตั้งใจรอจะไปรับบาตรที่บ้านของนางสิริมา เตรียมตัวตั้งแต่วันก่อน พอถึงเวลารุ่งอรุณก็รีบไปรับบาตร เผอิญวันนั้นนางป่วย ลงมาเองไม่ได้ ได้ให้คนรับใช้ลงมาใส่บาตรแทน ภิกษุรูปนั้นอยากเห็นนางจึงเงยหน้าขึ้นไปมองบนบ้าน เรียกได้ว่าภิกษุนี้ไม่อยู่ในถิ่นที่อยู่ของบิดา ไม่สำรวมตามองลงในบาตรเหลือบไปมองในที่ไม่ใช่ถิ่นของบิดา พอดีนางสิริมาลุกจากที่นอนไม่ได้สำรวมเสื้อผ้าไปที่หน้าต่างเพื่อมองดูคนรับใช้ใส่บาตร

ภิกษุรูปนั้นมองเห็นนางแล้วก็เกิดปฏิพัทธ์เกิดความรักใคร่ในนาง รำพึงว่า โอ้! นี่ขนาดป่วยยังสวยขนาดนี้ กลับมาถึงวัด ภิกษุนั้นก็ตรอมใจ ฉันข้าวไม่ลง ปิดฝาบาตรแล้วก็นอนคลุมโปงอยู่อย่างนั้น อาหารมื้อนั้นค้างบูดอยู่ในบาตร บาตรก็ไม่ได้ล้าง นอนซมอยู่ เพื่อนภิกษุจะมาคุยด้วยก็ไม่คุย นี่แหละ คนเราพอตกอยู่ในอารมณ์รัก ก็ปล่อยจิตใจให้จ่อมจมอยู่ในกองทุกข์

ต่อมาปรากฏว่านางสิริมาซึ่งป่วยหนักได้เสียชีวิต ในสมัยนั้นเขาก็จะนำศพไปเผาที่ป่าช้า พระพุทธเจ้าทรงทราบเรื่องภิกษุรูปนี้ด้วยพระญาณก็ขอให้เก็บศพไว้สักสามวันก่อนจึงค่อยเผา พอได้สามวันแล้วพระพุทธเจ้าจึงให้ประกาศทั่วเมืองรวมทั้งภิกษุในวัดด้วยว่าใครอยากจะไปชมนางสิริมาก็ให้ตามพระองค์ไปที่ป่าช้า ภิกษุหนุ่มที่นอนซมอยู่ก็ลุกขึ้นได้อย่างมีกำลัง เพราะอยากจะเห็นนางสิริมา

ในป่าช้านั้นเต็มไปด้วยผู้คน ก็มีทั้งพระราชา ประชาชน และภิกษุสงฆ์ ต่างก็ไปรายล้อมศพนางสิริมา นางตายมาสามวันแล้ว ก็ขึ้นอืดน้ำเลือดน้ำหนองไหลออกจากปาก มีหนอนชอนไชส่งกลิ่นเน่าเหม็น พระพุทธเจ้าได้ตรัสถามในที่ชุมนุมนั้นว่า นางสิริมานี้ปกติค่าตัวเท่าไร มีผู้ทูลว่าหนึ่งพันกหาปณะ ใครจะเชยชมนางสิริมาต้องจ่ายถึงหนึ่งพันกหาปณะ ซึ่งในสมัยนั้นถือว่าแพงมาก

พระองค์ก็ให้ประกาศว่าใครจะรับนางสิริมาไปด้วยเงินหนึ่งพันกหาปณะ เงียบ ไม่มีใครเอา ก็ลดราคาลงมา จากหนึ่งพันเหลือห้าร้อยก็เงียบ สองร้อยห้าสิบ ลดลงมาเหลือหนึ่งร้อย เหลือห้าสิบ จนลดลงมาเหลือหนึ่งกหาปณะก็ไม่มีใครเอา ในที่สุด กระทั่งให้ฟรีๆ ก็ยังไม่มีใครเอา

จากนั้นพระพุทธองค์ได้แสดงธรรมโปรดพุทธบริษัทแล้วตรัสว่า **"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เธอจงมองดูมาตุคามผู้นี้ นางเป็นที่พึงพอใจของชนทั้งหลาย เมื่อต้องการ**

อภิรมย์กับนางเพียงคืนเดียว ต้องยอมจ่ายด้วยทรัพย์ถึงหนึ่งพันกหาปณะ แต่มาบัดนี้แม้จะยกให้เปล่าๆ ก็ไม่มีผู้ใดต้องการ ดูเถิดภิกษุทั้งหลาย กายนี้มีความเสื่อมไปสิ้นไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงแลดูอัตภาพอันอาดูรนี้"

ดังนี้แล้วตรัสว่า "ความตั้งอยู่ยั่งยืนของร่างกายใดไม่มี ขอท่านจงดูกายนี้ ซึ่งกรรมทำให้วิจิตรแล้ว มีแผลอยู่เป็นประจำ มีกระดูกเป็นโครง น่าเบื่อหน่าย แต่เป็นที่รำพึงถึงของหมู่ชน" ทรงชี้ให้เห็นถึง

ความไม่สวยไม่งามของสังขาร ของสรีระร่างกายนี้ว่าไม่ได้เป็นของสวยงาม แต่เมื่อมองภายนอกก็ดูว่าสวยงามเพราะมีผิวหนังปกปิดไว้ คนที่ไม่พิจารณาให้แยบคายก็เห็นว่าเป็นของงาม แต่ที่จริงแล้วมีสิ่งปฏิกูลไหลออก

แม้ตอนยังมีชีวิตอยู่ก็ยังมีสิ่งปฏิกูลไหลออกจากทวารทั้ง ๙ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางปาก ทางทวารหนัก ทวารเบา ทางรูขุมขนก็มีไหลออกมาอีก แสดงว่าภายในร่างกายนี้เต็มไปด้วยของเสีย

พิจารณาว่าที่เรานั่งกันอยู่นี่ ก็นั่งพยุงเอาไส้ขดอยู่ในท้อง ซึ่งมีอุจจาระ กินอาหารใหม่เข้าไปก็กลายเป็นอาหารเก่า แล้วกลายเป็นอุจจาระ

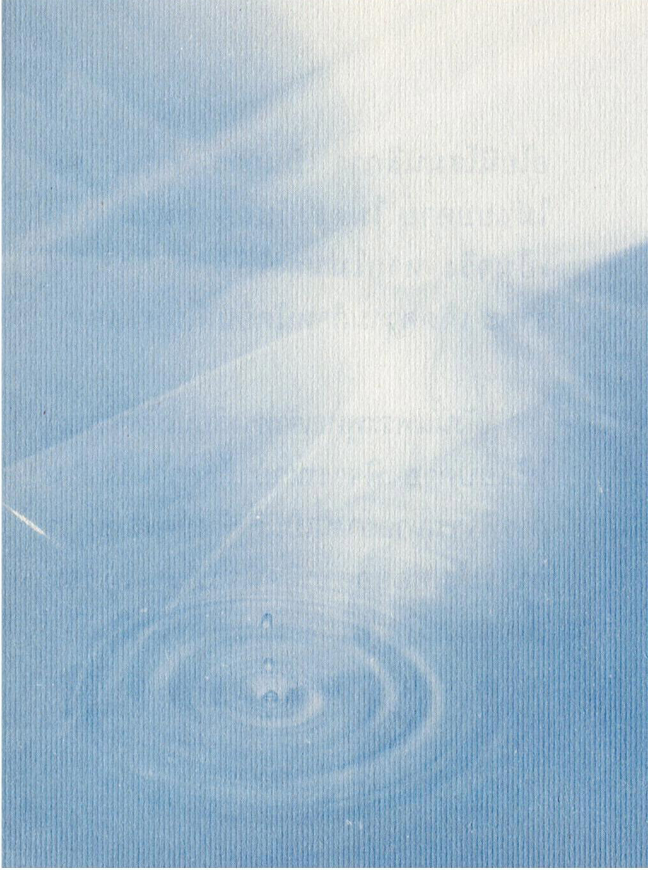
ยังมีปัสสาวะ มีน้ำเหลือง มีเลือด หัวใจ ตับ ปอด ฟอนเฟะกันอยู่อย่างนี้ นี่ขนาดว่าในขณะที่มีชีวิตอยู่นี่ก็ยังเป็นของปฏิกูล ลองนึกดูว่าถ้าถลกหนังออกไปแล้วจะเป็นอย่างไร คนเราแลดูว่างามก็แค่หนังกำพร้าปิดไว้ ถ้าขูดเอาหนังมารวมๆ กันแล้วก็คงจะเท่ากับเม็ดพุทรา มีความ

สวยอยู่แค่นั้น ขูดแค่หนังกำพร้าออกก็ไม่งามแล้ว

คราวนี้ถ้าเราพิจารณาให้ทะลุเข้าไปถึงข้างใน ก็จะเห็นความไม่งามของสังขาร ตัวเราเองก็มีความสกปรก มีความไม่งามของคนอื่นก็เหมือนกัน นอกจากนี้ยังเป็นรังแห่งโรคภัยสารพัดอย่าง เฉพาะตัวของสังขารเอง ก็เสื่อมชรา ทรุดโทรมลงเรื่อยๆ ถ้าเราพิจารณาโดยแยบคายว่าเป็นของไม่งาม ก็เรียกว่าโยนิโสมนสิการ ถ้าเราพิจารณาไปในทางว่างาม ว่าสวย ก็เป็น

อโยนิโสมนสิการ เป็นการพิจารณาโดยไม่แยบคาย ไม่ตรงกับสภาพตามความเป็นจริง หากไม่มองให้ลึกซึ้งก็จะเกิดราคะ เกิดความกำหนัดยินดีในทางเพศ

ดังนั้นพระพุทธเจ้าทรงสอนให้พิจารณาให้แยบคาย พิจารณาย้ำถึงความไม่งาม การพิจารณาอย่างนี้เป็นสิ่งที่สมควร ซึ่งเราอาจจะไม่ค่อยอยากคิดพิจารณา ไม่ชอบในอารมณ์ที่มันไม่งาม แต่ที่จริงมันเป็นอุบาย เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าให้พิจารณา เพื่อที่จะข่มระงับกิเลสราคะ



ส่วนการเพ่งมองไปในความงามไม่ใช่ที่อยู่ของบิดา เหมือนอย่างภิกษุรูปนั้นไม่สำรวม จึงต้องถูกศรเสียดแทงใจเป็นทุกข์ แต่ด้วยพระมหากรุณาของพระพุทธเจ้าทรงชี้แนะให้พิจารณา จึงหมดความหลงใหล การแสดงธรรมของพระพุทธเจ้าในครั้งนั้น ทำให้มหาชนทั้งหลายได้บรรลุธรรมเป็นอริยบุคคล แม้ภิกษุรูปที่หลงใหลในตัวนางสิริมาก็ได้บรรลุโสดาปัตติผลด้วย

เพราะฉะนั้น การที่เราได้หลีกเร้นกันมาอยู่วัดก็เรียกว่าเรามาอยู่ในถิ่นบิดาของเรา พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่าที่อยู่ของจิตที่จะเป็นไปสู่ความสงบระงับแห่งความทุกข์ ก็คือ**สติปัฏฐาน ๔** นี่เป็นที่อยู่ของบิดาที่จะต้องปฏิบัติตาม โดยพยายามมีสติรักษาจิตให้อยู่ในอารมณ์กรรมฐาน

พึงตามระลึกพิจารณา**กายในกาย**อยู่เสมอ ตามระลึกพิจารณา**เวทนาในเวทนา**อยู่เสมอ ตามระลึกรู้**จิตในจิต**อยู่เสมอ ตามระลึกรู้**ธรรมในธรรม**อยู่เสมอ

นี้เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าที่สอนด้วยพระมหากรุณาจิต

ถ้าเราส่งจิตของเรามาอยู่กับสิ่งเหล่านี้ เราก็จะมีความสงบระงับที่จะเป็นทางให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริง อันจะเป็นไปเพื่อความดับทุกข์ โดยต้องอาศัยความเพียรประคองตั้งจิตไว้ มีสติสัมปชัญญะในการระลึกรู้กายในกายอยู่เนืองๆ

อะไรคือกายในกาย อัตภาพสังขารร่างกายนี้ ประกอบด้วยส่วนต่างๆ ประชุม

กันอยู่เป็นอวัยวะต่างๆ ก็พิจารณาเข้ามาในกายนี้ เหมือนเรามีของในตะกร้า เราก็พิจารณาดูว่าในตะกร้ามีอะไรอยู่บ้าง กายนี้ก็เหมือนกัน การพิจารณาถึงความไม่สวยไม่งามนี้ก็เป็นการพิจารณากายในกาย พิจารณาผมบ้าง ขนบ้าง เล็บบ้าง ฟันบ้าง หนังบ้าง เนื้อบ้าง เป็นของปฏิกูล ในหนังเข้าไปก็มีเนื้อ มีเอ็นมีกระดูกอยู่ภายใน กระดูกก็ต่อกันเป็นชิ้นๆ กะโหลกศีรษะ ตาที่โบ๋ลงไป จมูกที่โหว่มันมีหนังหุ้มอยู่ ที่จริงกะโหลกข้างในกลวงมีมันสมอง มีกระดูกต่อเป็นข้อๆ เป็นกระดูก

สันหลัง กระดูกซี่โครง กระดูกแขน กระดูกมือ กระดูกนิ้ว กระดูกขา ที่นั่งอยู่นี่ก็พยุงเอาโครงกระดูกไว้ พิจารณาไปอย่างนี้เรียกว่า "พิจารณากายในกาย"

ร่างกายประกอบด้วยอาการ ๓๒ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อเอ็น กระดูก อวัยวะภายในต่างๆ เช่นปอด ปอดก็สูบลมเข้าคายลมออกซักฟอกโลหิต ฟอนเฟะไปด้วยโลหิต โลหิตก็มีกลิ่นคาว หัวใจก็สูบฉีดโลหิต ทำงานกันอย่างไม่หยุดยั้ง ไม่เคยได้พักผ่อนเลยนะ เป็นเครื่องจักร

ที่ทำงานตลอดเวลา ถ้าหยุดเมื่อไหร่ ก็ตาย หลับแล้วก็ยังต้องทำงานอยู่ ปอดก็ดี หัวใจก็ดี เลือดก็ดี ต้องไหลเวียนกันอยู่ตลอด แล้วก็เป็นของเปราะบาง เป็นเนื้ออ่อนๆ ที่เสื่อมทรุดง่าย พิจารณาอย่างนี้เรียกว่า "เห็นกายในกาย"

หรือแม้แต่พิจารณาอิริยาบถใหญ่บ้างเล็กบ้างก็เป็นการพิจารณากายในกายอยู่ กายนี้ยืนมีสติระลึกรู้ที่กาย เวลากายยืนเป็นอย่างไร จิตมาเกาะไว้ในถิ่นที่อยู่ของบิดา ถ้าเราเอาจิตของเราอยู่กับอารมณ์

เหล่านี้ถือว่าเราอยู่ในถิ่นของบิดา อยู่ในอารมณ์กรรมฐานตามคำสอนของพุทธบิดาที่ตรัสสอนไว้ ย่อมจะเป็นไปเพื่อความดับทุกข์

ขอให้ตั้งสติตามรู้กาย นั่งอยู่ก็ให้รู้ตัวว่านั่ง ยืนก็ระลึกรู้กายอยู่ว่าขณะนี้กายกำลังยืนอยู่ เดินก็ให้มีสติระลึกรู้กายที่กำลังเดิน ก้าวไป...รู้ ก้าวไป...รู้ เคลื่อนไหวไป...รู้ นอนก็มีสติระลึกรู้อยู่ที่กายที่กำลังนอน จิตมาเกาะไว้ที่กายนี่ก็จะทิ้งอารมณ์ภายนอกเพราะจิตมีที่อยู่

เอาจิตมาอยู่กับอารมณ์กรรมฐาน จิตจะมีความสงบ มีความสุข มีปีติ เบากายเบาใจ ถ้าจิตไม่มีที่เกาะ ไม่มีที่อยู่ จิตก็จะแล่นไปหลุดลอยไป ไหลไปเรื่องอดีตอนาคต ไปเรื่องลูกหลาน เรื่องสามี ภรรยาเรื่องงาน เรื่องคนนู้นด่าเรา คนนั้นโกงเราอะไรไปเรื่อยอย่างนั้น แล้วก็ทุกข์เศร้าหมองเรียกว่าไม่อยู่ในถิ่นของบิดา แล่นไปสู่อารมณ์ต่างๆ เหล่านั้น ส่งใจออกนอกก็ต้องคอยระลึกสำรวมกลับเข้ามาหากาย

นั่งให้รู้ตัวว่านั่ง ตั้งสติไว้ จิตมาเกาะเอาไว้ที่กาย หมั่นระลึกรู้ที่กายนี้เป็นกรรมฐาน (กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) ครั้นเมื่อมีอิริยาบถย่อยก็ระลึกรู้สึกไปด้วย ทำความรู้สึกตัวในอิริยาบถย่อย มีการขยับมือก็ให้รู้สึกว่ามือขยับไป มีการเหยียดแขนออก ยกแขนขึ้นมา ก้มบ้าง เงยบ้าง เหลียวไป ก็ให้รู้สึกตัวว่ากำลังเหลียวอยู่ กำลังเอื้อมมือไป กำลังจับขยับเขยื้อนก็ให้รู้สึกตัวว่ากำลังขยับเขยื้อน นี่เอากายเป็นที่ตั้งของสติอย่างนี้ก็ช่วยให้เกิดความสงบ มีปัญญาตามมาได้

แม้แต่กำลังทานอาหาร เวลาเคี้ยวก็ให้มีสติรู้กับการเคี้ยว การเคี้ยวไปเคี้ยวมา ลิ้นตลบไปตลบมา ขากรรไกรเคลื่อนไหว แล้วกลืนลงไป เวลากลืนก็รู้สึกถึงการบีบรัดอาหารของกล้ามเนื้อคอลงไป เวลาดื่มก็ให้มีสติ นี่ปฏิบัติในขณะทานอาหารได้

หรือแม้เวลาที่อาบน้ำ ขันไปตัก ยกมาราด หรือว่าน้ำไหลมาถูกกาย กายขยับเขยื้อน ถูตัวเคลื่อนไหว หัดรู้สึกตัวในขณะนั้น แม้นุ่งห่มเสื้อผ้าก็รู้สึกตัว ในขณะ

ถ่ายอุจจาระปัสสาวะ พระพุทธเจ้าก็ทรงสอนให้มีสติ "*อุจจาระปัสสาวะ กัมเม สัมปะชานะการี โหติ* พึงทำความรู้ตัวในขณะถ่ายอุจจาระปัสสาวะ" เรียกว่าทุกขณะปฏิบัติได้หมด เจริญสติไว้เสมอให้จิตเกาะอยู่กับกายรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่นี่ก็คือ**กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน** กายส่วนย่อยกายคู้เหยียด เคลื่อนไหว ก้มเงย เหลียวซ้ายแลขวา เดินหน้าถอยหลัง กระพริบตาอ้าปาก กลืนน้ำลาย ขยับเขยื้อนอยู่นี่ให้รู้สึกตัว

หรือแม้แต่การหายใจเข้าหายใจออกก็เป็นกาย เรียกว่า กายสังขาร สิ่งที่ปรุงแต่งกายนี้ กายนี้ดำรงอยู่ได้ก็ต้องมีลมหายใจปรุงอยู่ ถ้าไม่มีลมหายใจเข้าออกก็สิ้นชีวิต

ลมหายใจเข้าออกนี้ต้องมีอยู่ตลอดเวลา จึงเอาลมหายใจนี่แหละมาเป็นที่ตั้งมาเป็นที่เกาะของจิตได้ เพราะว่ามันเปลี่ยนแปลงอยู่ มีหายใจเข้าแล้วหายใจออก มันไม่ได้อยู่นิ่ง จิตบางทีถ้ามันไปอยู่กับอะไรนิ่งๆ มันไม่อยู่ มันหนีไปสู่



อารมณ์ภายนอก แต่ถ้ามีอารมณ์อันใดที่มันเปลี่ยนแปลงให้ดูไว้อยู่ จิตจะได้มีที่เกาะ หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ บางครั้งลมหายใจก็ยาว **เมื่อเราหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว เมื่อเราหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว**

เมื่อจิตมีที่เกาะอยู่ก็จะเกิดสมาธิ บางครั้งลมหายใจก็สั้น **เมื่อลมหายใจออกสั้นก็ให้รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น เมื่อลมหายใจเข้าสั้นก็ให้รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น** ประคองตั้งจิตไว้อยู่กับลมหายใจจิตจะเป็น

สมาธิ โดยเฉพาะการกำหนดลมหายใจ จะทำให้เกิดความสงบระงับทั้งกายทั้งใจ ทำให้เกิดความผาสุกทางกายทางใจ จิตจะเกิดปีติ เกิดความสุขกายก็จะผ่อนคลาย หายปวด หายเจ็บ หายเมื่อย

เมื่อดูลมหายใจ จนกระทั่งจิตเป็นสมาธิ บางทีโรคภัยไข้เจ็บบางโรคก็อาจหายไปได้ ด้วยอำนาจของสมาธิ อำนาจของปีติ ซึ่งทำให้กายเบา ใจเบา จิตที่มีสมาธินี่ใจจะเบา กายจะเบา การดูลมหายใจนี่เป็นสิ่งที่เราไม่ต้องไปแสวงหาที่ไหน อยู่ที่

ตัวของเราเอง ทำได้ทุกขณะ

ที่อยู่ของจิตที่หาได้ง่าย คือลมหายใจ เพียงคอยตามรู้อยู่ หายใจเข้า หายใจออก ยาวหรือสั้น

พึงศึกษาว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมหายใจทั้งปวง หายใจออก

พึงศึกษาว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมหายใจทั้งปวง หายใจเข้า

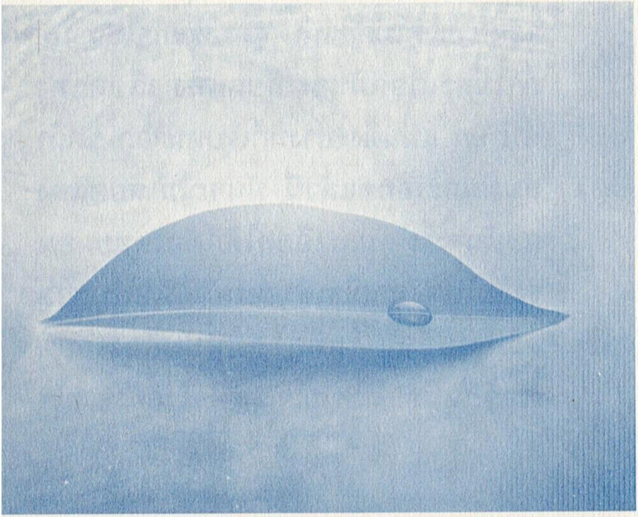
ให้เราฝึกดูลมหายใจไปเรื่อยๆ ก็จะรู้ทั่วถึงกายทั้งหมด ศึกษา สำเหนียก ฝึกหัด ไม่เช่นนั้นบางทีมันก็ไปจมจ่อมอยู่กับอารมณ์เดียว ไม่ขยายการรับรู้ ก็ฝึกหัดให้มันรู้ทั่วกาย กำหนดรู้ตลอดกองลมหายใจเข้า กองลมหายใจออก และตลอดทั่วกายทั้งหมด จิตมันจะแผ่ขยายความรู้สึกได้ทั่วถึงกายทั้งหมด แล้วก็ยังรู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออกอยู่

พึงศึกษาว่าเราจักระงับกายสังขารหายใจออก

พึงศึกษาว่าเราจักระงับกายสังขาร หายใจเข้า

ถ้าเรารู้จักปรับผ่อนให้ดีมันจะนุ่มนวลมันจะเบาจะละเอียดอ่อน เช่น ถ้าเราหายใจเข้าก็รู้จัก ค่อยๆ หายใจเข้าไปจนสุด หายใจออกก็ค่อยๆ ออก ผ่อนลมเข้า ผ่อนลมออก จะทำให้ลมนี้ละเอียดนุ่มนวล ในการหายใจ เรียกว่าผ่อนระงับลมหายใจเข้า-ลมหายใจออก

ถ้าเราหายใจฟืดฟาดรุนแรงนี่ลมก็จะหยาบ ดีไม่ดีก็แน่น ดูลมหายใจไปนานๆ ถ้าไม่ละเอียดมันจะเสียดแทง เสียดแทงหน้าอก แน่นตึง บางทีก็เจ็บหน้าอก แต่ถ้าลมมันละเอียดแล้วนี่ มันจะไม่เสียดแทง ฉะนั้นจะให้ลมละเอียดได้ก็ต้องคอยผ่อนระงับให้ดี หายใจเข้าออกยังไงให้นุ่มนวลละเอียดอ่อน ในที่สุดลมนี้มันก็ละเอียดเข้าๆ เหมือนไม่หายใจ แต่ที่จริงก็ยังหายใจอยู่



ในสมาธิระดับต้นๆ ยังหายใจอยู่ ที่จะไม่หายใจก็คือระดับฌาน ๔ แต่ไม่ตายนะ พวกเรานี่พอรู้สึกเหมือนว่าไม่หายใจก็มักจะกลัวตาย ตื่นเต้น ทำให้เสียสมาธิ ต่อไปนี้ต้องไม่กลัว ให้รู้ว่าแนวทางของการดูลมหายใจมันจะต้องเป็นอย่างนั้น คือลมมันจะต้องเบาลงๆ น้อยลงๆ จนกระทั่งเหมือนไม่หายใจก็ดูต่อไปเรื่อยๆ ลมมันจะนิ่งก็นิ่ง มันไม่ตายหรอก พอถึงระดับนี้สภาพจิตมันก็จะดีงาม มันก็จะไม่ฟุ้งซ่าน จะไม่ร้อนใจ เบาใจเบากาย เกิดปีติ อิ่มเอิบใจ เย็นใจโปร่งโล่งใจ สุขมากๆ

ก็เย็นกายไปด้วย แต่แล้วพอปีติมากเกินไปก็ต้องระงับเหมือนกัน

บางคนปีติล้นใจโลดโผน บางคนมีอาการเหมือนอยากจะวิ่งออกไปถนน ฉะนั้นทั้งๆ ที่มันมีความสุข หากมันล้นมากก็ต้องมีการระงับ ควบคุมให้อยู่ในความเหมาะสมพอสมควร ก็ต้องกำหนดดูที่จิต ปีติสุขก็ถือว่าเป็นเวทนา เป็นโสมนัสเวทนา เป็นสุขเวทนาที่เกิดขึ้น ขณะกำหนดดูเวทนาก็เรียกว่าเป็นการเจริญ**เวทนานุ-ปัสสนาสติปัฏฐาน** กำหนดดูกายไปเกิด

ความสงบ มีปีติ กำหนดดูปีติ มีความสุข กำหนดรู้ความสุข จิตกำหนดรู้จิต กำหนดสภาพธรรมต่างๆ ที่เกิดกับจิตใจ

จิตที่มันมีสติมีสัมปชัญญะมีความเพียร มีปัญญาเกิดขึ้น พิจารณาธรรม เห็นธรรม เห็นสภาวธรรม พิจารณาธรรมทั้งหลายให้เห็นความเกิดขึ้น ความเสื่อมไป ความดับไป ความบังคับบัญชาไม่ได้ คือทุกแนวทาง ในที่สุดแล้วต้องไปสู่การเห็น **ไตรลักษณ์** เข้าถึงวิปัสสนาแล้วต้องเห็นไตรลักษณ์ เห็นลักษณะ ๓ ประการก็คือ

ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความเป็นอนัตตา

เห็นความเกิด เห็นความเสื่อมไป เห็นความผันแปรเปลี่ยนแปลงนี้เรียกว่า "เห็นความไม่เที่ยง" เห็นความดับไปสิ้นไปทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้นี่เรียกว่า "เห็นทุกข์" เห็นความบังคับบัญชาไม่ได้ก็คือ "เห็นอนัตตา" ผลสุดท้ายก็คือการปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่น เพราะว่าได้เห็นแจ้งเห็นชัดแล้วว่าสิ่งทั้งหลายนี้มีความเกิดขึ้นมีความดับไป บังคับบัญชาไม่ได้ การเกิด

การดับเป็นของเขาอย่างนั้นเอง คือเป็นไปตามเหตุปัจจัย

ฉะนั้นจึงต้องผ่านการเห็นทุกข์ ทุกข์ที่สุดในชีวิตก็คือทุกข์จากรูปนามที่มันเกิดดับ ไม่มีอะไรจะทุกข์กว่ารูปนามที่มันเกิดดับอยู่ เพราะมันอยู่ที่ตัวของเราที่กายใจ แต่ถึงจะรู้ทุกข์ก็ต้องวาง ต้องกำหนดรู้ทุกข์อย่างแค่รู้ ไม่ไปจงใจ จัดแจง สักแต่ว่ารู้ให้ได้ วางเฉยต่อรูปนามที่มันเกิดดับ

ฉะนั้นเมื่อกำหนดรู้ หยั่งรู้เข้าไปสู่สภาวธรรมความเป็นจริง เห็นความเป็นจริงนั้นไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นภัย รู้สึกว่ารูปนามนี้มันเป็นภัยเป็นโทษ เป็นของน่าเบื่อหน่ายเหลือเกิน จิตใจก็จะหน่ายก็จะคลายความกำหนัด ความหลงใหล ความติดใจ ความยึดมั่นถือมั่น จิตก็อิสระจากความยึดติดว่ากายใจนี้เป็นเราเป็นของเรา นี่ก็เป็นแนวทางแห่งความหลุดพ้น เป็นสิ่งที่เราทุกคนสามารถปฏิบัติได้ เพราะว่าสิ่งที่จะให้ปฏิบัติ ที่จะให้รู้นี่ มันมีอยู่ที่ตัวของทุกๆ คน คือ มีกายมีใจอยู่ ก็ระลึกเข้ามาที่กาย

ที่ใจ ทำความเพียรอยู่เสมอบ่อยๆ เนืองๆ

นับว่าเราเป็นผู้โชคดีที่สละบ้านมาอยู่วัด การได้นั่งกับพื้นดินนี้ ขอให้ภูมิใจ อย่ารังเกียจดิน อย่ารังเกียจทราย อย่ารังเกียจหญ้า ต้นไม้ อย่ารังเกียจสายลม แสงแดด มองให้เป็นมิตร จิตของเราก็จะมีความสุข มองให้เห็นคุณค่าของการได้อยู่กับดิน ได้สัมผัสดิน ชีวิตแต่ละชีวิตก็ถูกหล่อหลอมมาด้วยวัตถุธาตุบนดินนี้แหละ

โดยเฉพาะอย่างยิ่งเราพิจารณาถึงว่าเราได้มาทำตามคำสอนพระพุทธเจ้ามาตามรอยปฏิปทาแนวทางของพระพุทธ-องค์ ของพระสงฆ์ ลงจากบ้านมาอยู่กับดิน พระพุทธเจ้าก็ลงจากวังมาอยู่กับดิน มาอยู่กับป่า เราได้มาอยู่บ้าง เราก็น่าจะภูมิใจยิ่งเจอความลำบาก เจอฝนบ้าง ลมบ้าง เจอยุงบ้าง เจอสุนัขบ้าง เจออะไรรบกวนบ้าง ก็ให้คิดว่านี่แหละเป็นเครื่องฝึก ให้คิดว่าความลำบากเท่านี้เป็นเพียงเล็กน้อย เมื่อเทียบกับความลำบากที่พระพุทธองค์ได้บำเพ็ญเพียรอยู่ในป่า

ฉะนั้น ให้เราภูมิใจในตัวเองว่า ชีวิตเรามีสาระ ก็ขอให้เราได้ตั้งใจพากเพียรในระหว่างที่มาเข้าอบรม ก็ขอให้ประพฤติปฏิบัติตลอดเวลา พยายามมองภายในตัวเอง แม้เราจะต้องพบเห็นสิ่งภายนอกบุคคลต่างๆ เราก็พยายามดูกาย ดูใจของเราไว้ เวลาเราเห็น เวลาเราได้ยิน ใจของเราเป็นอย่างไร ปฏิกิริยาในใจเราพอใจหรือไม่พอใจ หรือว่าเฉยๆ เราจะต้องพยายามฝึกจิตใจของเราด้วยการมีสติคอยดู คอยรู้ รักษาจิตใจของเราอยู่ตลอดเราก็จะเป็นผู้ที่ได้สั่งสมกุศลบารมีในการ



มาบวชเพื่อประพฤติปฏิบัติธรรม

วันนี้ก็ขออนุโมทนาสาธุการในความดีที่ท่านทั้งหลายได้มาบำเพ็ญ ขอให้อำนาจแห่งคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ จงอภิบาลรักษาให้ทุกท่านอยู่ร่มเย็นเป็นสุข แคล้วคลาดปลอดภัย เจริญในธรรมยิ่งขึ้นไป จนเข้าถึงซึ่งความพ้นทุกข์ คือพระนิพพานทุกท่าน เทอญ

กำหนดการปฏิบัติธรรม

บวชเนกขัมมภาวนา ปี ๒๕๕๖

ณ วัดมเหยงคณ์ ต.หันตรา อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา

ที่	วันสำคัญ	พิธี	กำหนดวันบวช และลาสิกขา	
๑	วันมาฆบูชา	บวช	วันเสาร์ที่	๒๓ ก.พ. ๕๖ (ขึ้น ๑๓ ค่ำ เดือน ๓)
		ลาสิกขา	วันอังคารที่	๒๖ ก.พ. ๕๖ (แรม ๑ ค่ำ เดือน ๓)
๒	วันสงกรานต์	บวช	วันศุกร์ที่	๑๒ เม.ย. ๕๖ (ขึ้น ๒ ค่ำ เดือน ๕)
		ลาสิกขา	วันจันทร์ที่	๑๕ เม.ย. ๕๖ (ขึ้น ๕ ค่ำ เดือน ๕)
๓	วันวิสาขบูชา	บวช	วันพฤหัสบดีที่	๒๓ พ.ค. ๕๖ (ขึ้น ๑๔ ค่ำ เดือน ๖)
		ลาสิกขา	วันอาทิตย์ที่	๒๖ พ.ค. ๕๖ (แรม ๒ ค่ำ เดือน ๖)
๔	วันอาสาฬหบูชา	บวช	วันเสาร์ที่	๒๐ ก.ค. ๕๖ (ขึ้น ๑๓ ค่ำ เดือน ๘)
	- วันเข้าพรรษา	ลาสิกขา	วันอังคารที่	๒๓ ก.ค. ๕๖ (แรม ๑ ค่ำ เดือน ๘)
๕	วันแม่แห่งชาติ	บวช	วันเสาร์ที่	๑๐ ส.ค. ๕๖ (ขึ้น ๔ ค่ำ เดือน ๙)
		ลาสิกขา	วันอังคารที่	๑๓ ส.ค. ๕๖ (ขึ้น ๗ ค่ำ เดือน ๙)

๖	วันออกพรรษา	บวช	วันศุกร์ที่	๑๘ ต.ค. ๕๖ (ขึ้น ๑๔ ค่ำ เดือน ๑๑)
		ลาสิกขา	วันจันทร์ที่	๒๑ ต.ค. ๕๖ (แรม ๒ ค่ำ เดือน ๑๑)
๗	วันพ่อแห่งชาติ	บวช	วันอังคารที่	๓ ธ.ค. ๕๖ (ขึ้น ๑ ค่ำ เดือน ๑)
		ลาสิกขา	วันอาทิตย์ที่	๘ ธ.ค. ๕๖ (ขึ้น ๖ ค่ำ เดือน ๑)
๘	วันขึ้นปีใหม่	บวช	วันเสาร์ที่	๒๘ ธ.ค. ๕๖ (ขึ้น ๑๑ ค่ำ เดือน ๑)
		ลาสิกขา	วันพุธที่	๑ ม.ค. ๕๗ (ขึ้น ๑ ค่ำ เดือน ๒)

บวชเนกขัมมภาวนาในช่วงเทศกาล
(วันสำคัญของชาติ ศาสนา และวันประเพณีไทย)

- **พิธีบวช** มีวันละ ๓ รอบ คือ
  ๑. เวลา ๑๒.๐๐ น. (วันแรกเวลา ๑๐.๐๐ น.)
  ๒. เวลา ๑๖.๐๐ น.
  ๓. เวลา ๒๑.๐๐ น. [ผู้จะบวชตอนบ่ายและค่ำได้ ต้องไม่ทานอาหารในเวลาวิกาล (เลยเที่ยงวัน)]
- **พิธีลาสิกขา** มีวันละ ๑ รอบ คือ เวลา ๐๖.๐๐ น.
- **บวชเนกขัมมภาวนาประจำวัน *(นอกเทศกาล)* บวชได้ทุกวัน พิธีบวชเวลา ๐๙.๐๐ น.**

กำหนดการอุปสมบทหมู่พระภิกษุ
ประจำปี ๒๕๕๖

ณ วัดมเหยงคณ์ ต. หันตรา
อ. พระนครศรีอยุธยา จ. พระนครศรีอยุธยา

ที่	เดือน	วันพิธีอุปสมบท	เข้าเก็บตัวปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน
๑	มกราคม	วันอาทิตย์ที่ ๒๗ ม.ค. ๕๖	วันที่ ๒-๙ ก.พ. ๒๕๕๖
๒	กุมภาพันธ์		
๓	มีนาคม	วันอาทิตย์ที่ ๑๗ มี.ค. ๕๖	วันที่ ๒๓-๓๑ มี.ค. ๒๕๕๖
๔	เมษายน	วันอาทิตย์ที่ ๑๔ เม.ย. ๕๖	วันที่ ๒๐-๒๘ เม.ย. ๒๕๕๖
๕	พฤษภาคม	วันอาทิตย์ที่ ๕ พ.ค. ๕๖	วันที่ ๑๑-๑๙ พ.ค. ๒๕๕๖
๖	มิถุนายน	วันอาทิตย์ที่ ๑๖ มิ.ย. ๕๖	วันที่ ๒๒-๓๐ มิ.ย. ๒๕๕๖
๗	กรกฎาคม	วันอาทิตย์ที่ ๑๔ ก.ค. ๕๖ (บวชอยู่จำพรรษา ๓ เดือน)	วันที่ ๒๒ ก.ค. - ๒๒ ต.ค. ๒๕๕๖ (๓ เดือน)
๘	สิงหาคม	เว้นในพรรษา	เพราะมีบวช ๓ เดือน
๙	กันยายน	เว้นในพรรษา	เพราะมีบวช ๓ เดือน
๑๐	ตุลาคม	เว้นในพรรษา	เพราะมีบวช ๓ เดือน
๑๑	พฤศจิกายน	วันเสาร์ที่ ๒ พ.ย. ๕๖	วันที่ ๙-๑๗ พ.ย. ๒๕๕๖
๑๒	ธันวาคม	วันอาทิตย์ที่ ๘ ธ.ค. ๕๖	วันที่ ๑๔-๒๒ ธ.ค. ๒๕๕๖

กำหนดการอบรมวิปัสสนากรรมฐาน
ระยะเวลา ๙ วัน ประจำปี ๒๕๕๖
ณ วัดมเหยงคณ์

ครั้งที่ ๑	วันเสาร์ที่ ๕ - วันอาทิตย์ที่ ๑๓ มกราคม ๒๕๕๖
ครั้งที่ ๒	วันเสาร์ที่ ๙ - วันอาทิตย์ที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖
ครั้งที่ ๓	วันเสาร์ที่ ๒๓ - วันอาทิตย์ที่ ๓๑ มีนาคม ๒๕๕๖
ครั้งที่ ๔	วันเสาร์ที่ ๒๐ - วันอาทิตย์ที่ ๒๘ เมษายน ๒๕๕๖
ครั้งที่ ๕	วันเสาร์ที่ ๑๑ - วันอาทิตย์ที่ ๑๙ พฤษภาคม ๒๕๕๖
ครั้งที่ ๖	วันเสาร์ที่ ๒๒ - วันอาทิตย์ที่ ๓๐ มิถุนายน ๒๕๕๖
ครั้งที่ ๗	วันเสาร์ที่ ๖ - วันอาทิตย์ที่ ๑๔ กรกฎาคม ๒๕๕๖
ครั้งที่ ๘	วันเสาร์ที่ ๑๗ - วันอาทิตย์ที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๕๖
ครั้งที่ ๙	วันเสาร์ที่ ๒๑ - วันอาทิตย์ที่ ๒๙ กันยายน ๒๕๕๖
ครั้งที่ ๑๐	วันเสาร์ที่ ๕ - วันอาทิตย์ที่ ๑๓ ตุลาคม ๒๕๕๖
ครั้งที่ ๑๑	วันเสาร์ที่ ๙ - วันอาทิตย์ที่ ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๖
ครั้งที่ ๑๒	วันเสาร์ที่ ๑๔ - วันอาทิตย์ที่ ๒๒ ธันวาคม ๒๕๕๖

หลักเกณฑ์การรับสมัคร

- รับสมัครเฉพาะผู้มีความตั้งใจจริงๆ ในการจะอบรมเจริญสติปัญญาเท่านั้น
- รับรุ่นละ ๘๐ ท่าน ทั้งชาย-หญิง ทั้งคฤหัสถ์และบรรพชิต (ในรอบ ๖๐ ท่าน นอกรอบ ๒๐ ท่าน)
- ครั้งที่ ๑, ๒, ๔, ๕, ๗, ๘, ๑๐, ๑๑, รับเฉพาะคนใหม่ คือผู้ที่ยังไม่เคยปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คอร์ส ๗ วันขึ้นไป ที่มีพระครูเกษมธรรมทัต เป็นพระวิปัสสนาจารย์ ไม่ว่าจะเป็นที่วัดมเหยงคณ์ หรือสถานที่อื่นๆ
- ครั้งที่ ๓, ๖, ๙, ๑๒ รับเฉพาะคนเก่า คือผู้ที่เคยผ่านการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คอร์ส ๗ วันขึ้นไป ณ วัดมเหยงคณ์ หรือสถานที่อื่นๆ ที่มีพระครูเกษมธรรมทัต เป็นพระวิปัสสนาจารย์

หมายเหตุ

- ไม่เคยเข้าปฏิบัติวิปัสสนาที่วัดมเหยงคณ์มาก่อน แต่เคยเข้าที่อื่นๆ ที่มีพระครูเกษมธรรมทัต เป็นพระวิปัสสนาจารย์ ก็ถือว่าเป็นคนเก่า
- สมัครเข้าปฏิบัติได้เพียงปีละ ๑ ครั้งเท่านั้น ทั้งคนเก่า และคนใหม่ (เพราะมีผู้สนใจเข้าปฏิบัติจำนวนมาก จำเป็นต้องแบ่งปันกัน)
- สำหรับคนเก่า สามารถสมัครเข้าปฏิบัติ "นอกรอบ" ได้อีกปีละ ๑ ครั้ง และมากกว่า ๑ ครั้ง ถ้ากุฏิว่าง

การสมัคร

- ต้องกรอกใบสมัครล่วงหน้า
  ขอรับใบสมัครได้ที่วัดมเหยงคณ์
  (แผนกกรรมฐาน)
  e-mail: watmahaeyong@gmail.com
  หรือที่ www.watmahaeyong.net
  www.mahaeyong.org

หลักฐาน

- สำเนาบัตรประชาชน/รูปถ่าย สำหรับติด
  ใบสมัคร ขนาด ๑ นิ้ว จำนวน ๑ รูป

วันเปิดการอบรม

- ลงทะเบียนเข้าปฏิบัติ
  เวลา ๐๘.๐๐-๐๙.๐๐ น.
- พิธีเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
  เวลา ๐๙.๓๐ น.

วันปิดการอบรม

- พิธีออกกรรมฐาน เวลา ๐๖.๓๐ น.

หมายเหตุ

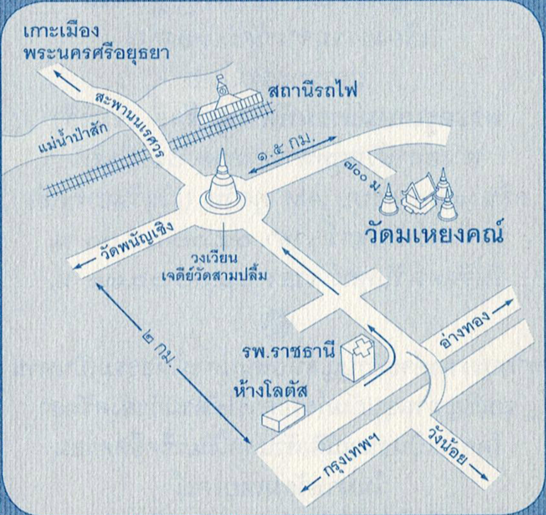
- ผู้เข้าอบรมต้องไปให้ทันในเวลาที่กำหนด ในวันเปิดอบรม และต้องอยู่ปฏิบัติครบถึงวันปิดอบรม
- เมื่อสมัครเข้าอบรมแล้ว ต้องการยกเลิก ต้องแจ้งให้ทางวัดทราบอย่างช้าก่อนกำหนดเปิดอบรม ๗ วัน มิฉะนั้นจะถูกตัดสิทธิ์ในครั้งต่อไป

กำหนดการกิจกรรม ปฏิบัติธรรม และงานบุญ ปี ๒๕๕๖

ณ วัดมเหยงคณ์ ต. หันตรา
อ. พระนครศรีอยุธยา จ. พระนครศรีอยุธยา

ที่	กิจกรรม ปฏิบัติธรรม และงานบุญ	วัน เดือน ปี
๑	พิธีวางศิลาฤกษ์ลงเสาเข็มเอก มหามงคลก่อสร้างอุโบสถ พระบรมธาตุเจดีย์มหาวิหาร ๓ สิ่งสำคัญในหลังเดียวกัน คือ ๑. อุโบสถ ๒. พระบรมธาตุเจดีย์ ๓. มหาวิหาร	วันอาทิตย์ที่ ๒๔ ก.พ. ๕๖
๒	อุปสมบทหมู่ พระภิกษุ	ประจำทุกเดือน (เว้นในพรรษา เพราะมีบวชอยู่ ๓ เดือน)
๓	บรรพชาสามเณร ภาคฤดูร้อน	๓๑ มี.ค.-๑๔ เม.ย. ๕๖
๔	ปิดวัด ปฏิบัติกรรมฐาน (เฉพาะบุคลากรของวัด)	๒๕ ก.ค.-๘ ส.ค. ๕๖ (๑๕ วัน)
๕	ทอดผ้าป่าประจำปี	วันอาทิตย์ที่ ๑๔ เม.ย. ๕๖
๖	ทอดกฐินสามัคคี	วันอาทิตย์ที่ ๓ พ.ย. ๕๖
๗	งานบุญแทนคุณแผ่นดิน อุทิศแด่บรรพชน	วันอังคารที่ ๓ ธ.ค. ๕๖
๘	ทอดผ้าป่าสามัคคี ปีใหม่	วันพุธที่ ๑ ม.ค. ๕๗

แผนที่วัดมเหยงคณ์



วัดมเหยงคณ์

ต.หันตรา อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา
โทรศัพท์ : (๐๓๕) ๘๘๑-๖๐๑-๒
โทรสาร : (๐๓๕) ๘๘๑-๖๐๓, ๘๘๑-๖๐๕
www.mahaeyong.org, www.watmahaeyong.net

ขอเชิญฟังรายการธรรมสุปฏิปันโน

เสียงธรรมจากวัดมเหยงคณ์

ปรารภธรรมโดย

พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรํสี)

ทางสถานีวิทยุทหารอากาศ ๐๑ มีนบุรี

คลื่น ๙๔๕ ระบบ AM ทุกวัน (เว้นวันอาทิตย์)

วันจันทร์-วันเสาร์ เวลา ๐๔.๐๐-๐๕.๐๐ น.

วันจันทร์-วันศุกร์ เวลา ๐๖.๐๐-๐๖.๓๐ น.

หากประสงค์จะทำบุญสนับสนุนการให้ธรรมเป็นทาน

ขอเชิญท่านอุปถัมภ์รายการได้ตามกำลังศรัทธา

โดยส่งเป็นธนาณัติ/ตั๋วแลกเงิน/เช็คขีดคร่อม

ในนามวัดมเหยงคณ์

หรือโอนเข้าบัญชีธนาคารกรุงเทพฯ

สาขาตลาดเจ้าพรหม ประเภทสะสมทรัพย์

ชื่อบัญชี **วัดมเหยงคณ์**

บัญชีเลขที่ ๔๗๘-๐-๖๑๖๖๗๐

กิจกรรมของวัดมเหยงคณ์

๑. จัดอบรมวิปัสสนากรรมฐาน รุ่นระยะเวลา ๙ วัน เป็นประจำทุกๆ เดือน ทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ รุ่นละ ๕๐ ท่าน

๒. จัดอบรมปฏิบัติธรรม บวชเนกขัมมภาวนา ในวันสำคัญชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ และวันประเพณีไทย ปีละ ๘ ครั้ง

๓. บวชถือศีล ปฏิบัติธรรม เป็นประจำทุกวัน

๔. อุปสมบทหมู่ เพื่อปฏิบัติธรรมทุกเดือน

๕. อบรมปฏิบัติธรรมพิเศษ ให้กับหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน ที่ขอเข้าอบรมเป็นคณะ

๖. เผยแพร่ธรรมทางสื่อวิทยุ โทรทัศน์ หนังสือ ซีดี อินเตอร์เนต www.mahaeyong.org และ www.watmahaeyong.net

วัดมเหยงคณ์เพิ่มช่องทาง
การรับข่าวสารและกิจกรรม
ผ่าน Application Mahaeyong

ใน iPhone - iPad ได้แล้ว
เพียงพิมพ์คำว่า
mahaeyong ใน App Store
แล้วกดโหลด ฟรี
(สำหรับผู้ใช้ IOS4.3 ขึ้นไป)
และพร้อมเปิดโอกาสให้
พุทธศาสนิกชนทุกท่าน
ได้รับฟังธรรมบรรยาย
และนำปฏิบัติกรรมฐานได้แล้ววันนี้

การสร้างอุโบสถวัดมเหยงคณ์

เพื่อเป็นพุทธศาสนสถาน ๓ สิ่งสำคัญในอาคารเดียวกันคือ

ส่วนที่ ๑ ปีกด้านหน้า
เป็นส่วนของอุโบสถ

ประดิษฐานพระพุทธรูปประธาน เพื่อพระสงฆ์ประกอบสังฆกรรม

ส่วนที่ ๒ ส่วนกลางของปราสาท
เป็นพระสถูปเจดีย์

ประดิษฐานพระบรมสารีริกธาตุ

ส่วนที่ ๓ ปีกด้านหลัง
เป็นส่วนของมหาวิหาร

ประดิษฐานพระพุทธรูปทรงเครื่องจักร-พรรดิ์

ความสำคัญ

อุโบสถปราสาทพระบรมธาตุเจดีย์มหาวิหารวัดมเหยงคณ์ นอกจากจักเป็นพุทธศาสนสถานประกอบสังฆกรรม ประดิษฐานพระบรมสารีริกธาตุ และพระพุทธรูปล้ำค่าควรแก่การสักการะสุงสุดแล้ว ยังจะเป็นการสืบสานเอกลักษณ์ภูมิปัญญาที่เป็นเลิศอันเป็นมรดกที่ทรงคุณค่า ซึ่งมีความงามวิจิตรแห่งสถาปัตยกรรมไทยสมัยอยุธยาให้ฟื้นคืนกลับมา เพื่ออนุชนคนรุ่นหลังได้ศึกษาและร่วมภาคภูมิใจ ในความเป็นไทยที่มีศิลปวัฒนธรรมล้ำเลิศ (อริยธรรม) บังเกิดพลังศักดิ์สิทธิ์เหนี่ยวนำหล่อหลอมดวงจิตน้ำใจ ให้เกิดความรัก ความสามัคคีของชนในชาติยังความสงบ ร่มเย็น เป็นสุข เจริญรุ่งเรือง สืบไป

ปฏิทิน 2556 • 2013 Calendar

มกราคม January

อา Sun	จ Mon	อ Tue	พ Wed	พฤ Thu	ศ Fri	ส Sat
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

กุมภาพันธ์ Febuary

อา Sun	จ Mon	อ Tue	พ Wed	พฤ Thu	ศ Fri	ส Sat
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

มีนาคม March

อา Sun	จ Mon	อ Tue	พ Wed	พฤ Thu	ศ Fri	ส Sat
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

เมษายน April

อา Sun	จ Mon	อ Tue	พ Wed	พฤ Thu	ศ Fri	ส Sat
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

พฤษภาคม May

อา Sun	จ Mon	อ Tue	พ Wed	พฤ Thu	ศ Fri	ส Sat
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

มิถุนายน June

อา Sun	จ Mon	อ Tue	พ Wed	พฤ Thu	ศ Fri	ส Sat
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

กรกฎาคม July

อา Sun	จ Mon	อ Tue	พ Wed	พฤ Thu	ศ Fri	ส Sat
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

สิงหาคม August

อา Sun	จ Mon	อ Tue	พ Wed	พฤ Thu	ศ Fri	ส Sat
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

กันยายน September

อา Sun	จ Mon	อ Tue	พ Wed	พฤ Thu	ศ Fri	ส Sat
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

ตุลาคม October

อา Sun	จ Mon	อ Tue	พ Wed	พฤ Thu	ศ Fri	ส Sat
		1	2	3	4	5
6	7	7	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

พฤศจิกายน November

อา Sun	จ Mon	อ Tue	พ Wed	พฤ Thu	ศ Fri	ส Sat
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

ธันวาคม December

อา Sun	จ Mon	อ Tue	พ Wed	พฤ Thu	ศ Fri	ส Sat
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า
ที่อยู่ของจิตที่จะไปสู่
ความสงบระงับแห่งทุกข์
ก็คือ สติปัฏฐาน ๔

www.watmahaeyong.net
www.watmahaeyong.org
e-mail : watmahaeyong@gmail.com